

Yoğurtlu Chia Protein Kup

Toplam 12 dk

Hazırlanma 12 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~224 kcal

Açılış 4/10

Yoğurtlu chia protein kup, önceden hazırlanabilir soğuk formuyla güncel yüksek protein atıştırmalıklar arasında öne çıkar.

Malzemeler

- 250 gr Süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 ölçek Protein tozu
- 100 gr Çilek

Yapılış

1. 250 gr süzme yoğurt ve protein tozunu pürüz kalmayana kadar çırpın.
2. 2 yemek kaşığı chia tohumunu ekleyip karıştırın.
3. Karışımı 12 dakika bekletin, chia şişsin ve kup sulu kalmasını.
4. Kupa paylaşırken doğranmış çilekle servis edin.

PÜF NOKTASI

Chia tohumunu bekletmek kupun kaşıkla alınmasını güçlendirir.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine çilek parçaları koyarak soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt